

# Što je bitno nositi u putnoj apoteci?

Sadržaj putne ljekarne ovisi o dobi i zdravstvenom stanju osobe, o mjestu i trajanju putovanja te o razvijenosti zdravstvene službe i dostupnosti zdravstvene zaštite u zemlji u koju putujemo. Putnu ljekarnu moramo posebno pažljivo pripremiti kada na put kreću kronični bolesnici, djeca, trudnice ili dojilje.

1. redovitu terapiju te pisanu potvrdu izabranog liječnika koja sadrži dijagnoze oboljelog, generički naziv lijekova te uputu o primjeni lijekova;
  2. sredstva za obradu ogrebotina i manjih rana (dezinfekcijsko sredstvo, sterilne gaze i ljepljivu traku, zavoje, flastere različitih veličina, antibiotska mast);
  3. termometar za mjerenje povišene tjelesne temperature;
  4. analgetici/antipiretici za snižavanje povišene tjelesne temperature i ublažavanje bolova (paracetamol);
  5. prikladni dezinficijens za ruke;
  6. 1 antibiotik širokog spektra na temelju poznavanja medicinske dokumentacije (u slučaju respiratornih ili urinarnih bakterijskih infekcija);
  7. rehidracijska otopina za ublažavanje tegoba kod proljeva (Rehidromix);
  8. tablete protiv mučnine i povraćanja tijekom vožnje automobilom, autobusom, brodom ili avionom;
  9. repelente – sredstva koja štite od komaraca, krpelja i drugih kukaca ili ublažavaju svrbež (antihistaminik tbl., krema);
  10. sredstva za zaštitu od sunčevih zraka sa zaštitnim faktorom koji odgovara vašoj koži;
  11. kondome
- Lijekovi se u pravilu čuvaju na sobnoj temperaturi, dakle do 25 °C.

Temperatura u prijevoznim sredstvima može biti puno viša, stoga je najbolje da na putovanju lijekove čuvate u rashladnoj torbi.



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKJE ŽUPANIJE  
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA  
Pula, Nazorova 23

Služba za epidemiologiju  
Odjel za cijepljenje i prevenciju  
putnika

Više informacija na:  
epidemiologija@zzjziz.hr  
cjepiva@zzjziz.hr  
052/529 050

www.zzjziz.hr

**Radi osobne sigurnosti i  
sigrnosti bližnjih po povratku  
u zemlju potrebno je i  
zakonski obavezno po  
upućivanju od strane  
Granične sanitarne inspekcije  
javiti se na kontrolni pregled  
u Zavod za javno zdravstvo.**



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKJE ŽUPANIJE  
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

## Upute za čuvanje zdravlja na putovanju

- Što je sve važno znati prije odlaska na putovanje?
- Zašto je bitno savjetovati se s liječnikom?
- Koji su najčešći zdravstveni rizici?
- Koje mjere opreza treba provoditi?



## Što je važno znati prije odlaska na putovanje?

1. je li zdravstvena kartica potvrđena
2. treba li za putovanje u inozemstvo posebna potvrda ili možda dodatno zdravstveno osiguranje; provjerite također što vam omogućuje dodatno osiguranje
3. je li potrebno preventivno cijepljenje, odnosno zaštita lijekovima; podatke o tome naći ćete na mrežnoj stranici zavoda za javno zdravstvo ili u najbližem zavodu za zdravstvenu zaštitu, gdje se možete i cijepiti
4. sadržaj svoje priručne putne ljekarne



## Zašto je bitno savjetovati se s liječnikom?

Prije putovanja u egzotične krajeve preporučuje se da turisti, odnosno putnici posjete svog izabranog liječnika, zavod za javno zdravstvo ili lokalni zavod za zdravstvenu zaštitu. U lokalnim zavodima za zdravstvenu zaštitu djeluju ambulante za putnike, gdje se provode kemoprofilaksa i cijepljenja protiv zaraznih bolesti s obzirom na državu putovanja, a putnici mogu dobiti stručne preporuke o eventualnim rizicima.

## Koji su najčešći zdravstveni rizici?



Najveći zdravstveni rizici na putovanjima su: mučnina tijekom putovanja, razne alergije, opekline, infekcije mokraćnog i dišnog sustava, probavne smetnje, crijevne zarazne bolesti, ubodi životinja, krvno prenosive bolesti te bolesti koje su posljedica dodira sa životinjama i insektima.

## Kako se zaštititi od crijevnih zaraznih bolesti?

- Konzumirati hranu koja je dobro kuhana ili pečena te uvijek svježe pripravljena
- Temeljito prati sirovu hranu, voće i povrće, te izbjegavati sirovu hranu koja se ne može dobro oprati
- Piti original pakiranu vodu te istom prati zube
- Ukoliko konzumirate deserte radije izaberite industrijske proizvode jer su sigurniji za konzumaciju
- Izbjegavati posjete neprovjerenim ili izgledom sumnjivim restoranima
- Prati često ruke
- Pri pojavi znakova bolesti kao što su povišena temperatura, povraćanje ili proljev javite se odmah liječniku kako bi liječenje započelo što ranije

## Kako se zaštititi od bolesti nastalih dodirima sa životinjama i insektima?

- Izbjegavati nepotreban kontakt sa životinjama
- Izbjegavati kupanja u vodama stajaćicama koje su često zagađene životinjskim izlučevinama
- Nositi duge rukave i nogavice i tijekom ljeta
- Koristiti zaštitne mreže za spavanje
- Koristiti kemijska zaštitna sredstva koji tjeraju insekte (repelenti)
- Koristiti otrove koji uništavaju insekte (insekticidi)
- U slučaju zmijskog ujeda, ugriza ili ogrebotine od strane bilo koje životinje, javiti se liječniku

## Kako se zaštititi od krvno prenosivih bolesti?

- Izbjegavati rizične i nezaštićene spolne odnose
- Ne koristiti intravenozna opojna sredstva
- Ne dirati tuđu krv bez zaštitnih rukavica
- Ne koristiti tuđe oštre predmete (škarice, britvice, igle, turpijice, grickalice za nokte...)